

# 広報南丹

こうほうなんたん

Nantan City Public Relations Magazine

2020  
8-9  
Vol.102

特集①

## 受け継がれる郷の味

特集②  
最新技術で  
農業の未来へ

まんが特別企画 ▶

魚占ごはんを食べてみた。



市公式Facebook  
市内での出来事や  
市に関する情報を  
紹介します



市公式LINE  
イベント情報や防  
災・気象情報をお  
届けします



市公式Instagram  
人や風景写真など  
を通して魅力を発  
信します



NANTANGRAM

こけら寿司



巻寿司



朴葉飯



にしん漬け



鯖寿司



特集 1

受け継がれる

郷

ふるさと

の味



ぼたもち

『子どもの頃、田植えの時期には近所の大人が寄り集まって、皆で田植えを手伝ってくれた。疲れも出てくるお昼時、お母さんが皆に出してくれたのは、ぎゅっと丸まった緑の葉っぱ。葉っぱの包みを開いてみると、中にはたっぷりのお赤飯。ふわっと葉っぱのいい香りがする。』

郷土料理と聞くと、そんな光景を思い出す方が南丹市にはたくさんいらっしゃいます。皆さんには郷土料理にまつわる思い出はありますか？

春は山菜、夏は野菜と鮎、秋になれば枝豆や丹波栗や栃などの実り豊かな山の幸、といった豊富な自然食材に恵まれてきた南丹市。

かつては伝統ある郷土料理やハレの日の行事食が生活を彩っていました。現在ではライフスタイルの変化により食文化の伝承も薄れ、今や、子ども世代だけではなく、その親世代までも郷土料理の作り方を知らず、そもそも郷土料理の存在を知らない、ということが増えているようです。

スーパーマーケットに行けば一年中キャベツが手に入るように、大抵の食材は時期を選ばずいつでも手に入るようになりました。料理をするときに、食材の「旬」を気にしなくても、何でも作れるようになりました。

「旬」というのは食べ物が最もおいしく、栄養豊富な時期を言いますが、郷土料理や行事食には不思議と「旬」の食材を使ったものが多く、食べると四季の移り変わりを体で感じるすることができます。食べ物の「旬」をまとめた一覧表があるわけではなかった時代に、何故そんなことができたのでしょうか。郷土料理には、「今の時期しか作れない」ものが多数あるのです。

今回の特集では、今失われつつある郷土料理を、次の世代に受け継いでいこうと活動する人々の姿に迫ります。



鮎の塩焼き

## 西の鯖街道で生まれた「鯖なれずし」

約40年にわたり、美山町鶴ヶ岡洞地域を中心に活動する「洞しやくなげグループ」は、現在メンバー4人で鯖のなれずしや栃もちなどの郷土料理を作っています。

鶴ヶ岡地域は、昔、福井県若狭湾から京の都へ魚介類を運んだ「西の鯖街道」のルートにもなっていたことから、保存食の一つとして「鯖のなれずし」を作ってきました。秋祭りの頃に、多くの家庭で作って、味自慢をしたそうです。今は、家庭ではあまり作られなくなり、グループでたくさん作り、道の駅などで販売しています。

地域活性化のための活動をしている組織が主催する講習会に協力したり、販売会を行ったりもしていますが、「鯖のなれずし」の評判を聞いて、遠くから足を運ぶ人もあるそうです。

代表の下田さんは「郷土料理は手間がかかることから、家庭ではあまり作られなくなりましたので、私たちのグループで作るものが懐かしかったり、珍しかったりで遠くからでも求めて来られるのだと思う」と話されています。

また、グループの活動ではありませんが、同様に昔は各家庭で作っていたのに今はあまり作らなくなった「朴葉ごはん」、「こけらずし」、「さんけら(さんきらい)餅」などを、地域の女性の集まりと一緒に作ったりもしているそうです。



「給食で栃もち食べたよ!」

9月には、栃の実が収穫の時期を迎えます。昔は女性も一緒に採りに行っていました。昔は女性も一緒に採りに行っていました。昔は女性も一緒に採りに行っていました。



▲栃の実

▲鯖なれ寿司

さらに、最近では栃の実を鹿や猪が食べてしまうため、栃の木の周りにネットを張らなければならず、ますます重労働になってきているそうです。

拾ってきた栃の実は、晴れた日に二週間ほど天日干ししたのち、皮をむき、灰汁抜きをしてからやっとな餅にできます。

が、皮むき作業が大変とのこと。下田さんも結婚した当初、手伝い程度で皮むきをしたことはあったそうですが、本格的に始めたのはグループに入った5年ほど前から。栃の実の皮を「栃押し」という道具を使い、こすりながら皮をむいていくのですが、この作業が難しく、同じグループの先輩には全くなわらないそうです。

郷土料理は、昔の人が、今ほど豊かでない中、得られた貴重な食糧を、美味しくしたり長持ちさせたりするために、知恵を絞り、試行錯誤を重ねて生み出してきたものです。美山の学校給食では、年一回ですが、栃もちが出るそうです。下田さんは「年一回でも給食で栃の実を味わうことで、子どもから親御さんに伝わり、親御さんにも関心をもってもらえる。そうやって、昔の人達の知恵で生まれ、保存料や着色料は使わず作られてきた「なれずし」や「栃もち」のような郷土料理が、受け継いでもらえたらうれしい」と話されています。



実は、洞しやくなげグループを立ち上げた一人は私の母なんですよ。

## 洞しやくなげグループ 代表 下田 満代さん

洞しやくなげグループでは、美山町鶴ヶ岡に伝わる郷土食である鯖なれ寿司や地元の山で採れる栃の実で作る栃もちを作り、伝統の味を伝えています。

# 給食で学ぶ故郷

次世代を担う子どもたちに、ふるさとの味をどのように伝えていくのか。

美山中学校の栄養教諭である古谷先生にお話を伺いました。

「栄養教諭の職務は大きく分けて、『給食管理(献立作成他)』『食に関する指導』の二つです。栄養教諭制度が導入された平成17年以前に義務教育を終えられている方には、馴染みが薄いかもありませんね。」

**古谷先生は旧美山町出身で、母校の美山中学校に配属され、毎日の美山小学校・中学校の給食の献立を考えています。**

「美山小学校・中学校では毎年冬の時期に枳もちを出すことが慣例になっており、今年一月にも、洞しゃくなげグループの協力のもと、給食に枳もちを出しました。枳もちの独特の風味は、好きな子もいれば、苦手な子もいますが、子どもの頃にはさまざまな味を経験するのが大切だと考え、郷土の味を給食に出すように努めています。子どもたちが大人になって枳もちを食べた時に『こんな味だったな』と思いついてくれることを期待しています。私も小学生の頃、給食で枳もちを食べたときは苦手に思いましたが、今は大人の味だなど、とてもおいしく感じます。」

そう語る古谷先生は、毎日、給食の献立内容に合わせて、子どもたちに伝えたい話をメッセージにして渡しています。納豆や、水無月(和菓子)、紫ずきん(黒大豆の枝豆)、白みその雑煮など、地元の色を出すときは、その味が何故地域で食べられているか、という背景事情を教えるようにしているそうです。

「例えば枳もちは、山間部でしかとれない実を、知恵を絞ってなんとか食べられるように加工した、昔の人々の努力の賜物です。そういった工夫が各地域に今も受け継がれていることの意味をしっかりと伝えたいので、給食を食べてもらいます。給食は、食について学ぶための教材であり、実際に見て、触れて、食べることで、学びを深めることができます。」

**栄養バランスの指導をしたり、地域のことを学んだり。毎日の給食を通じて様々なことを子どもたちに教えられるのが栄養教諭の強みだと話す古谷先生。**

「枳もちを何も言わずに給食に出したら、ただ変わった味のお餅だなど思うだけ。どういう事情で枳もちが食べられてきたのかを考えることは、子どもたちにとって、大きな学びになるはずです。」

▶トチの実実はクリに似ています。



## 知っていますか？ 枳もちができるまで

- ①拾ったトチの実は、まず1～2日水につけて虫出しをして、更に1か月ほど天日干しにします。
- ②からからに乾いた実を再び5日間程水につけて実を膨らませ、「トチヘシ」という道具を使って一粒一粒丁寧に皮を剥きます。
- ③皮をむいた実を流水に数日間さらした後、2時間ほど煮ます。
- ④枳の実1kgに対し、湯、灰を同量準備し、よく混ぜ合わせて2～3日置くとアクがとれます。
- ⑤アク抜きした実をよく洗い、蒸し器に入れ、もち米と蒸してつきます。

なんとアクが抜けるまでは一か月以上もかかります。



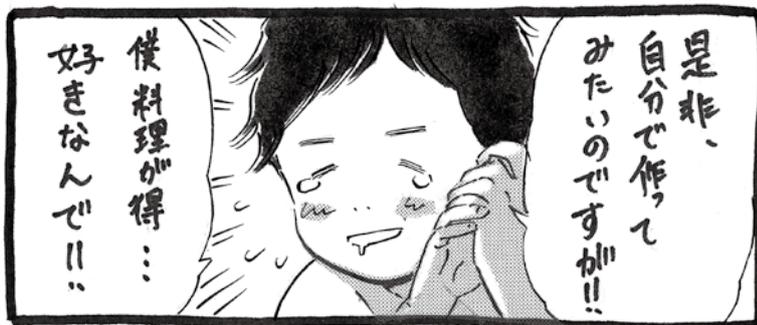
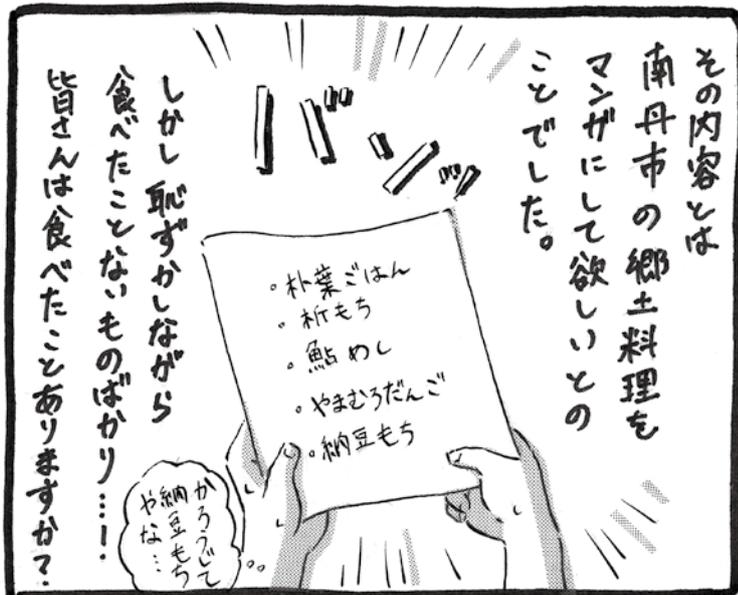
美山小学校・中学校の給食には、毎年冬の時期に「枳もち」が登場します。トチの実の収集、皮剥き、アク抜き、すりつぶしまでを「洞しゃくなげグループ」が行い、その後、美山給食調理場でトチの実ペーストと白玉粉と豆腐をこねて蒸します。一般的な枳もちにはもち米を使いますが、給食では「洞しゃくなげグループ」が子どもたち向けにアレンジした特別なレシピで調理しています。最後にきな粉をまぶし、完成です。

▶今年1月の美山小学校の様子です。

▶給食調理場の皆さんです。



# 魚占ごはんを食べてみた。 松本 勇氣



と、このことで  
美山町の鮎が  
やってきました。  
ようこそ。



では松本!  
参ります。

まずは塩で  
ぬめりをとって  
いきます。



ぬめりかしたら水気を  
払い、鮎が泳いでいるよ  
うな形をつくり串で  
ぐりぐりと刺して  
いきます。

できたら  
七輪でじっくり焼いてく!!



メラメラメラ



マンガのよう  
にはいきませ  
んでした!  
すみません!!

あ、  
もう調べれば  
良かった!!  
すみません!!

母、これ  
グリルで焼い  
てくれん?  
失敗したん  
かいさ

だいたい  
母に頼めば  
なんとかなる



お〜!



さすか  
グリル!!

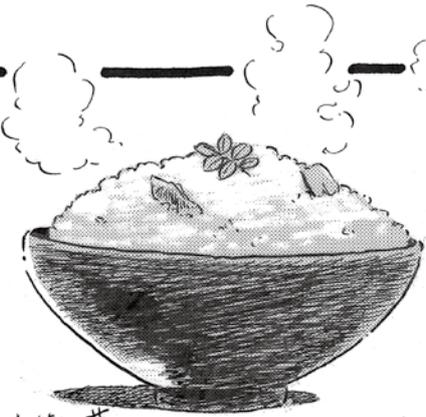


仕上げ。  
しょう油100cc  
さけ大さじ1  
みりん大さじ1  
砂糖大さじ1  
を丸炊いたご飯  
に頭骨、えら、腹わた  
をとり除いた鮎を混  
ぜこんでいきます。



5合分!

正直言うと加熱  
工程で鮎の味が  
失なわれていない  
か心配だったんで  
すが……



ほかほか

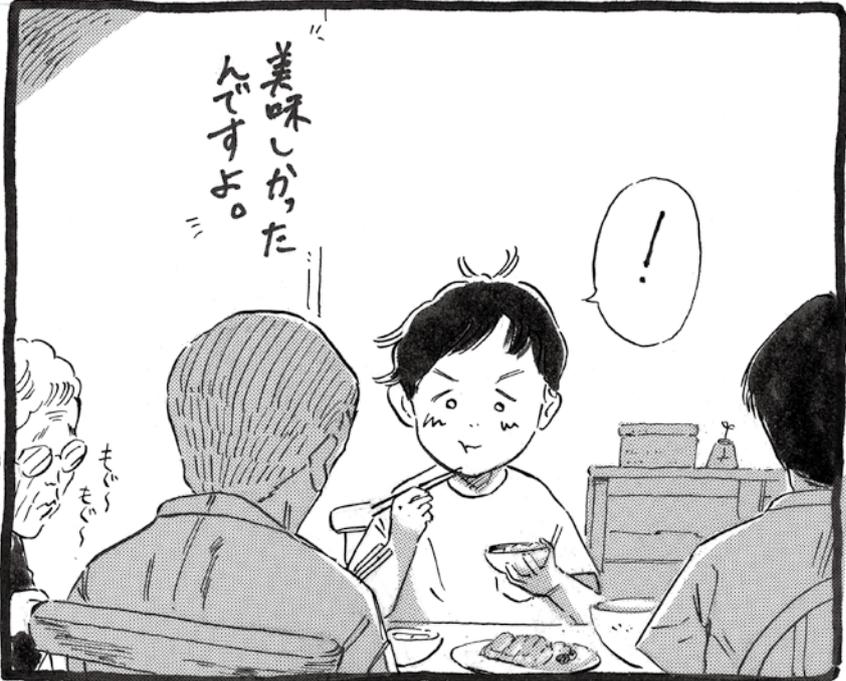
大完成くら!!  
(ほほ母の調理)

山椒の葉をのせるししれほかほかになりました!

香ばしい鮎と  
ちまみツショウ油の  
風味が効いたごぼん  
がよく合っていました。  
ししれがな味だった  
んです……!!

おいしいうんこん  
誰がうんたん?

俺也。  
おい母



美味しかった  
んですよ。



自分の生きてる場所で  
食材を見つけて食べて  
生きていく。  
それが本来の昔の  
人達がやってきたことは  
んですよ。今はスーパー  
やコンビニに行けばいい  
も食べものがあるけど  
四季折々の自然と共に  
暮らす中でみつけた味が  
郷土料理なんですよね。  
南丹市にはきんもんな  
料理との出会いがたくさん  
あると思います。

おしまい

ちなみに鮎の塩焼きも作りました(母が)。日本酒やビールとの相性はやはり抜群。しみじみいただきました。(松本 勇氣)



前頁までの漫画の作者は…

まつもと ゆうき  
**松本 勇氣** さんです!

八木町出身。31歳。  
淡交社刊『マンガ ぼくらの京都』で最優秀賞受賞。第77回ちばてつや賞大賞を受賞し、今年発行の講談社「モーニング32号」本誌でデビューされました。幅広い作風を持つ、新進気鋭の漫画家です。

### 納豆餅はいつ食べる？

かつては元旦の朝に当主が朝早く起きてまき(作ることをまく、と表現します)、家族に振舞った納豆餅ですが、近年、自治会や農事組合等の活動により、商品として道の駅など各所で流通するようになりました。

主にお正月や祝いの席で食べられた納豆餅も、今では時期を選ばず、いつでも食べられるようになりました。地域に受け継がれる伝統の味、納豆餅を食べてみてはいかがでしょうか。

▼お正月は納豆餅



### 朴葉飯のな・か・み

朴葉飯は南丹市では、美山町や日吉町などで作られてきました。ただし、中身はそれぞれ違い、美山町では赤飯や白ご飯を包みますが、他の地域では、えんどう豆ごはんや、ちりめんじゃこのすし飯が包まれます。炊き込みごはんを包んだり、包んだ白米にきな粉をかけて食べる地域もあるそうです。どの朴葉飯が好みに合うか、いろいろ食べ比べてみるのも楽しいですね。

▼朴葉飯をつくる様子



### 「ちまき」といえば？

5月の給食の献立でもおなじみの「ちまき」。「ちまき」と聞いて市内の多くの人が思い浮かべるであろう、緑の笹の葉に包まれた白いお餅、という外見は、南丹市内でも昔から作られてきた「粽(ちまき)」と共通です。しかし、それは関西でのイメージで、関東では「ちまき」と聞けば、ほとんどの場合、茶色の竹皮に包まれた具沢山のおこわを思い浮かべるそうですよ。

▼皆さんはどちらを思い浮かべますか？



## 南丹市内の主な伝統料理

月	行事	園部	八木	日吉	美山
1月	元旦	つくね豆、雑煮 けんちん汁	つくね豆、雑煮、こがねもち 納豆餅、けんちゃん	納豆餅、雑煮	まくりもち(納豆餅) 雑煮、わらびの穂長
	七日正月	七草粥	七草粥	七草粥	みずな、かぶらなど もちを入れた粥
	小正月	小豆粥	小豆粥	小豆粥	小豆粥
2月	節分	巻寿司、いわし、いり豆	かきもち、巻寿司、いり豆	いわし、かきもち、いり豆	いわし、豆腐、かきもち
	初午		小豆ご飯	小豆ご飯、甘酒	小豆ご飯
3月	涅槃会		編み笠だんご、おはぎ	ころころだんご	
	春の彼岸	ぼたもち	ぼたもち	ぼたもち	ぼたもち
4月	節句(ひな祭り)	ひしもち、巻寿司 たにしの鉄砲和え、白酒	ひしもち、太巻き寿司	ひしもち、かれい、あられたにしの佃煮、巻寿司	ひしもち
5月	端午の節句	ちまき	ちまき、柏もち、筍すし飯	ちまき、柏もち	ちまき
	ようか日	よもぎだんご		よもぎだんご、草もち 甘茶、草だんご、ぼたもち	よもぎもち、甘茶
6月	田植え		やまむろ団子	いばらもち、朴葉飯 ぼたもち	朴葉飯
7月	半夏生	あんころもち、いばらもち 巻寿司、鯖寿司	あんころもち、ちまき	ちまき、いばらもち ぼたもち、かしわもち	ちまき、さんけらもち こけら寿司
	土用の丑			あんころもち	あんころもち、鮎ごはん
8月	精霊会(お盆会)	迎えだんご、七草のお浸し	ころころだんご	あんころもち	ころころだんご
	地藏盆	ちらし寿司	おはぎ	わらびの長和え	
9月	お月見	里芋ご飯	お月見だんご、小芋ご飯		
	秋の彼岸	おはぎ	おはぎ、巻寿司	おはぎ、里芋ご飯	おはぎ
10月	秋祭り	鯖寿司、里芋もち	鯖寿司、甘酒、巻寿司	鯖寿司、里芋ご飯 わらびの長和え	なれ寿し、鯖寿司
11月	亥の子	ぼたもち	ぼたもち	ぼたもち	ぼたもち、しろもち
12月	年越し	煮しめ、納豆、みそ	煮しめ、納豆 みそ、玉みそ	煮しめ、納豆 みそ、玉みそ	煮しめ、納豆 みそ、玉みそ

皆さんの  
なつかしい味は  
ありますか？



# 最新技術で

# 農業

# の未来へ

## 「スマート農業」って？

農業は私たちが生きていく上で欠かせない食生活を支えています。

くわなどによる手作業から、耕運機やトラクターといった機械へと時代が進むにつれ、農作業の自動化・省力化は発展していきました。しかし、人間が判断しなければならぬ部分はまだまだ残されており、この部分を現在では「スマート農業」が担っていくとされています。

「スマート農業」とは、ロボット技術や情報通信技術（ICT）を活用して、省力化・精密化や高品質生産の実現を推進している新たな農業のことです。

南丹市においても、少しずつスマート農業の動きが見えてきました。

今後、さまざまな技術の進歩に比例して、従来の農業の在り方が大きく変わっていくことでしょう。

5月28日、八木町の旧新庄小学校近くのほ場で、株式会社北陸近畿クボタによる「アグリロボ田植機」の実演会が開催されました。この田植え機は旋回も含め、自動で田植えを行う機能が備えられています。田植機の他にもラジコンで操作できる草刈機や、ドローンによる除草剤散布の実演もされ、最先端の農業機械の性能を目の当たりにした見学者たちから驚きの声がありました。

また、八木町の「農事組合法人木喰の郷もろはた」では自動操舵運転が可能な田植機を導入し、農作業負担の低減を図っています。法人の松本理事長は「これから更にスマート農業を取り入れ、市の農業振興につながれば嬉しい」と話されました。今後はドローンの活用や自動給水機の導入も検討されています。



田植え機に位置情報を送信



ドローンによる肥料の散布



リモコン操作で草刈りを行ってくれます



モニターで作業が一目瞭然

宝くじの社会貢献広報事業として実施されているコミュニティ助成事業を活用し、美山町大野振興会が備品を整備されました。

南丹市大野地域活性化センター会議室に冷暖房設備、家庭科室に冷蔵庫、椅子などを設置し、地域の避難所として活用されるほか、地域住民向けのサロンや料理教室を予定されています。地域住民がセンターを利用することで住民同士の親睦と活躍の場を提供するなど、地域の活性化につなげていきたいと意気込んでおられました。



▲整備された家庭科室

(コミュニティ助成事業)

## 「宝くじの力で地域活性化を目指す」



▲プールに入って水難訓練を行う児童ら

八木西・八木東小学校のプールは老朽化により全面改修し、安全・安心に配慮し目隠しフェンス、プールサイドに日よけ屋根を設置し、更衣室、シャワー室などを整備しました。

市長は「みんなで大切にいつまでもきれいに使ってほしい」とあいさつされ、児童代表が工事に携わった方々に対し感謝の言葉を伝えました。

竣工セレモニーには6年生児童が参加し、子どもたちは完成したプールを前に目を輝かせ、真新しいプールで水難救助訓練を行いました。



▲テープカットを行う様子

## 「新しいプールに児童から笑顔あふれる」

(7/21 八木西小学校、八木東小学校プール竣工セレモニー)

## 「今だからこそ、読書に親しんでほしい」

(7/2 園部第二小学校図書カード増呈式)



▲図書カードを受け取った児童との記念撮影

7月2日、市内の小中学生に図書カードを贈呈しました。

新型コロナウイルスの影響で、外出の機会が減っている中、自宅でも有意義な時間を過ごせるようにと、市内小中学生に1人千円分の図書カードを贈りました。

市長は「この機会を本に触れるきっかけとし、読書の時間を楽しんでほしい」と話しました。また、代表として図書カードを受け取った園部第二小学校の児童は「たくさんの本と出会い、大事に読みたい」と感謝の言葉を伝えました。



▲図1

### データ放送ってなに？

地上波デジタル放送の電波に乗せてデジタル情報を配信する放送手段で、いつでも市内の天気予報などの地域に密着した最新の文字情報をご覧いただけます。

### どうしたら見られるの？

なんたんケーブルテレビに加入されていれば11chでいつでも見ることができます。

緊急情報

ごみ収集日

お天気情報

おめした情報

① テレビの電源を入れてチャンネルを「**11ch**」なんたんテレビに合わせます。リモコンの**dボタン**を押します。上の図1のように「データ放送」の画面になります。

② お好みの情報をリモコンの**4色ボタン**から選ぶか**十字キー**でカーソルを動かしてお好みの情報を選択し決定ボタンを押します。

例) お天気情報が見たいとき  
リモコンの**緑ボタン**を押すと図2の画面になります。

③ さらに見たい情報を選択すると詳しい情報が見られます。

④ テレビ画面に戻るにはもう一度**dボタン**を押します。



▲図2



▲図3

<注意> 初期設定をお済ませください。  
放送開始後初めて11chに合わすと自動で図3画面が表示されますので、表示する地域や自動音声読み上げを行うかどうかなどの設定をしてください。

(問合せ先) 南丹市情報センター 0771-63-1777  
秘書広報課 0771-68-0065



# 特殊詐欺には ご注意を!!



新型コロナウイルス感染症に便乗した特殊詐欺が後を絶たず、南丹警察署が中心となり、詐欺被害を抑止する啓発動画を撮影されました。

動画は、息子を装った男からコロナの影響で借金し、助けてほしいと電話を受けた男性が詐欺だと思いつき、犯人逮捕に至るまでの内容となっております。警察関係者や市民の方が出演されています。また、西村市長も警察官役として出演しました。

動画は8月16日からなんたんテレビで放送されました。また、南丹市公式Youtubeでも公開しておりますので、ぜひご覧ください。



動画はコチラから！

## 地域おこし協力隊レポート



こんにちは。協力隊4期生の根井です。今回は、私が行っている『心理カウンセリング』についてご紹介します。

カウンセリングとは、簡単に言うと、お悩み相談のことです。でも、私(カウンセラー)から「こうしたらいい」という主観的なアドバイスは基本的にはしません。悩みを解決する答えは、相談者さん自身の中にあると考えているからです。

ですから、まず相談者さんの話をじっくりと聴き、気持ちに共感することや、寄り添うことを大切にします。

そして、相談者さんの思考や行動パターンといったものを一緒に見ていきます。

例えば、職場の年上の男性に強い威圧感を感じて萎縮してしまう

というケースであれば、カウンセリングを進めるうちに、その男性に厳しくて怖かった父親を重ねて見ていることに気づくことも少なくありません。

そういった気づきや考え方の変化などを経て、最終的には相談者さんが自分の力で悩みを解決することができるようになるお手伝いをしていきます。

誌面の都合もあり簡単な説明になりましたが、私が行っているカウンセリングは、このような心のサポートをすることです。

最後になりましたが、ご相談内容は守秘義務があり、一切他言しませんので安心してお話しくださいね。

現在、新型コロナウイルス感染防止対策のため、カウンセリングは、お電話かZoomアプリで行っています。まずはお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

Tel (090) 66161-8169

メール

(neineimayumi@gmail.com)

※電波状況が不安定なため、メールの方がよりスムーズに対応できます。



## 南丹の景観ちょっと情報



園部町 若森区  
普濟寺

### 【園部町若森区 普濟寺】

園部町若森の静かな木かげのなかに普濟寺という寺院があります。

美しい檜皮葺の屋根に大きく反りあがる軒、中央が盛り上がった花頭型の窓といった特徴を持つ仏殿（観音堂）は、国の重要文化財に指定されています。

本堂へと続く参道は、絨毯のように蒸した苔に木漏れ日がさし、静かな佇まいを見せています。

## 景観の小窓



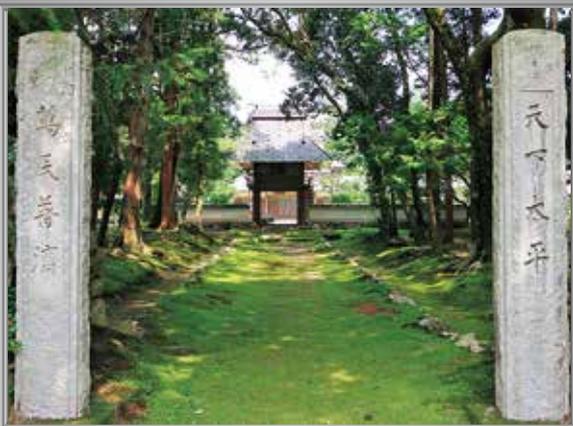
### 第36景



普濟寺 仏殿(観音堂)



普濟寺 本堂



苔の参道①(本堂を望む)



苔の参道②(本堂側から)

問い合わせ先  
地域振興課  
Tel (0771) 68-0019  
美山支所総務課  
Tel (0771) 68-0040

美山町地域で、建築物の建築や工作物の建設、土地の形質変更、土石などの堆積を行う場合には、着工する30日前までに市の届け出が必要です。届出対象行為は、市ホームページなどに掲載していますので、ご確認ください。

また、行おうとする行為が届出の対象になるかなど、ご不明な点や景観計画に関することは、地域振興課または美山支所総務課にご相談ください。

市民の皆さんをはじめ、南丹市に関わる多くの方々と一緒に、優れた景観を守り育てていきたいと考えていますので、ご理解とご協力をお願いします。

届出対象行為は、**工事着工の30日前までに届け出を！**

みんなで  
描こう

# 協働のキャンバス 53

## 地域のさらなる活性化に向けて

### 新庄地域活性化センター

「新庄郷育館」

「新庄郷育館」は平成27年に143年の歴史を閉じた新庄小学校の跡地に、「人づくりと居場所づくりが郷づくりになること」を基本コンセプトに開館しました。

新庄地域6集落の拠点と地域活動の場として、サロンや収穫祭など地域内外の方々が集う事業をおこなっています。

昨年度は、地域住民が力をあわ



▲収穫祭の様子

せて、新庄地域移住促進ガイドブック「新庄という船に乗って」を発行し、地域の在り方を検討する中で、今後は移住促進も柱とし活動していくことを目標としています。

これからも新庄郷育館が地域の拠点となるよう一丸となって活動を進めます。

新庄地域振興会

TEL(0771)42-3057



▶新庄ガイドブック  
「新庄という船に乗って」

## 「地域活性化活動の紹介」八木地域編

### 吉富地域活性化センター

「吉富ノ庄」

旧吉富小学校は明治6年4月、明遠校として鳥羽村に新築され、141年もの間、教育、文化の中心として地域住民の心を支え続けてきました。

「吉富小学校を更地にできない」との危機感から、当時の西地区区長会が中心となり、各種団体を含め跡地活用に取り組んできました。

吉富ノ庄運営委員会では「京都・丹波・吉富ノ庄憲章」を掲げ、「環境・歴史・文化・健康の庄(むら)」をスローガンとし、皆が寄り添えるサロン活動を実施しています。

コミュニティ活動として、日々の貸館業務のほか、10月に吉富文化祭、吉富音楽祭、吉富映画祭、そして3月には吉富フォトフェスティバルの4大イベントを開催し、地域の活性化につなげています。

また、地域経済の活性化を図ることを目的に積極的なテナント誘致もしており、今日までに9社が

入居(うち2社退居)、今後さらに1社が入居予定となっています。

テナント入居者の中には個人経営者の方もおられ、会社の入居者とあわせて5年間で5名の移住者と15名の新規雇用が生まれました。今後、八木町で活躍されている各種団体と連携しながら、皆が楽しく、かつ地域経済の発展にもつながるような活動を継続します。

吉富ノ庄運営委員会

TEL(0771)42-2122



▲吉富音楽祭の様子

地域でお手伝いできることがあります。もしたら、ぜひお声かけください。

◆お問合せ先 集落支援員室

TEL 0771-68-0108

食は、

まぢびら、らぢびら



-43-

## お弁当等情報発信サイト「Kyo Iku Day」ができました

### お弁当の情報サイトとは

南丹市では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた市内飲食事業者の支援策として、お弁当の情報サイト「Kyo Iku Day」を制作し、サイトをオープンしました。このサイトは、飲食事業者の提供するお弁当などの情報をわかりやすく伝え、サイトから注文し、店頭ですぐに受け取りができる仕組みです。食材やボリュームなどいつでもスマートフォンなどから確認ができ、店舗情報なども確認ができます。

### 見て選ぶことの大切さ

例えば何かの役員になり、たくさんのお数のお弁当を注文する場合、金額がいくらのお弁当を、といった注文の仕方をすることがあ

りませんか。つまり、生産者側が金額に見合ったものを考え、消費者側がものを見て選ぶということをしなくなります。

そんな時にもこの「Kyo Iku Day」のメニューの見える化は有効で、見える化により消費者側はニーズに合った内容のお弁当をいつ、どこでも選ぶことができ、生産者側は、選ばれるお弁当の情報が把握できるようになります。このように、金額でお弁当を考えるケースは例え以外にも多くあると思いますが、そんな時にはぜひ「Kyo Iku Day」を活用してください。

こうしたサイトの活用をすることで、サイトを通じて事業者と消費者の相互通話により食のコミュニケーションが生まれ、消費者の多様なニーズにマッチしたお弁当の提供ができるようになります。

### よく活用ください

今後有効な活用が期待されており、新型コロナウイルス感染症の終息後もサイトを充実させていく予定です。皆さんも一度このサイトをご覧いただき、家族で食を楽しむ機会にぜひご利用ください。

問い合わせ先

南丹市食育推進委員会

(事務局・保健医療課)

TEL (0771) 68-0016

### 登録事業者募集中

サイトにご登録いただける事業者を随時募集しております。詳しくは南丹市役所のHP（左記の二次元バーコードよりアクセス可能）、または商工課（0771-6811008）までお問い合わせください。



※画像はイメージです



登録事業者募集についてはHPのページからアクセス!



「Kyo Iku Day」サイトへはこちらからアクセス!

# いきいき南丹

—99—

お元気ですか？  
保健師です。



いつまでもいきいきとした生活を送るために

## フレイルを予防しましょう

若い頃に比べて、何となく元気がなくなってきた、または体重が減った、食事中にむせるようになった・・・などということはないでしょうか？

思いあたることがある方、それは「フレイル」かもしれません。

### フレイルとは

フレイルとは、加齢に伴い気力や体力などの心身の活力が低下した状態で、健康な状態と要介護の状態の中間を意味します。

フレイル状態になると、病気にかかりやすくなるなど、ストレスに弱い状態となり、死亡率も上昇しますので注意が必要です。

- フレイルの原因
- 加齢に伴う活動量の低下
  - 社会交流の減少
  - 筋力の低下
  - 認知機能の低下
  - 疲れやすさ、活力の低下
  - 慢性的な病気
  - 体重減少
  - 低栄養
  - 口腔機能の低下 など
- フレイルは加齢に伴う心身の変化と社会的、環境的な要因が合わさることによって起こります。

### フレイルの予防

フレイルは、その状態に早く気づき、予防・治療することで改善します。

#### ◆適度な運動

積極的に身体を動かしましょう。エレベーターよりも階段を使う、近くの買い物は歩いて出かけるなど、

るなど、日常生活の中でこまめに動くようにしましょう。

また、筋肉量や筋力の維持のために、スクワットなどの筋トレも行ってください。

#### ◆バランスのとれた食生活

1日3食、バランスの良い食事を摂りましょう。特に、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取るように心がけて、筋肉が痩せないようにしましょう。

#### ◆口腔

噛むことや飲み込むことなど、口腔機能が低下すると、固いものが食べられなくなり、そのことにより、食事のバランスが崩れやすくなります。

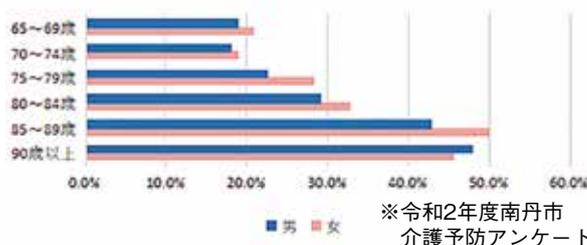
歯と口を清潔に保つとともに、定期的に歯科医院を受診して、口や歯の状態をみてもらいましょう。また、口周辺の筋肉を鍛えるお口の体操も行いましょう。

#### ◆社会参加

社会活動の参加が少なくなることで、フレイルの入口になりやすいと言われています。

高齢になっても、地域の人との交流やボランティア活動などへ積極的に参加しましょう。

昨年と比べて外出回数が減っている人の割合



※令和2年度南丹市介護予防アンケート  
年齢が上がるほど外出が減っています

### 「コロナに負けないからづくり

とはいうものの、このコロナ禍で不安に思っておられる方も多くあります。

運動不足を解消するために、なんとんテレビと市ホームページで、室内でできる運動を紹介しています。ぜひご覧ください。

また、南丹市公式ラインでは、免疫力をアップする「元気レシピ」を配信しています。

コロナに負けない、フレイルにならない身体づくりを積極的に行いましょう。

問い合わせ先 保健医療課  
TEL (0771) 68-0016

# 「自分も人も大切に」できる人権教育



81

## 八 木東小学校の人権教育のキーワード

「自己有用感」があります。「自己有用感」とは、人の役に立った、人に喜んでもらえた…など、人との関係の中で生まれる感覚のことを指します。これは、人のために努力したこと、頑張ったことなどを自分以外の人に認められることで高まり、これが社会性の基盤となる「人と関わりたい」という意欲や態度につながる力となります。

## 本 校では、

毎日の異年齢班清掃や月に一度の異年齢班遊び、四年生以上で取り組むクラブ活動、五・六年生による「委員会活動」など、異年齢の交流活動において、低学年の間は「友だちと関わるのが好き」という、集団活動に進んで参加する大切さを味わわせます。そして高学年になれば、人との関わりを通して、「誰かの役に立つことができた」



▲昨年度の八木東小チャレンジの取り組みより

## 下 級生のために進んで行動することができた」という集団の一員としての自信や誇りを獲得させ、自己有用感を高めていくようにしています。

## そ

んな中で教員の役割は、子どもたち一人一人に目を向け、活動が子どもたちの主体的なものとなるようにすること、また子どもたちの頑張りを支え認めることで、十分に達成感や成就感を味わうことができるようにすることだと考えています。そこで認められた子どもたちは、集団の中で活躍できる喜びを感じ、自己を肯定的に受け止めながら、自己の存在の大切さを認識し、認められた子ども達の表情は生き生きとして輝いています。そうして、人と関わる楽しさ、その関わりを生み出してくれている友だちの大切さにも気付いていくことができると考えています。

## 八

木東小学校では、今後も「自己有用感」を育み、「自分を大切に 人を大切に」できる児童の育成を目指し、実践を積み重ねます。

(南丹市立八木東小学校  
人権教育主任 吉田 直晃)

## ふ・れ・あ・い



—第44回—

## STOP! コロナ差別!

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、誤解や偏見により、感染者や医療関係者、感染者が確認された事業者及びその家族に対する誹謗・中傷やいじめ、差別的な対応といった人権侵害が増加しています。

また、こうした行動は人々の不安を呼び、感染が疑われる症状が出て、受診をためらい、結果的に感染が拡大するという負の連鎖につながります。

新型コロナウイルス感染症は、誰にでも感染リスクがあります。

不当な差別や偏見、いじめ、SNSなどでの心ない書き込みなどは決して許されません。

人権侵害につながることはないよう、公的機関の発信する正確な情報に基づいた冷静な行動をお願いいたします。

闘う相手は人ではなくウイルスです。

今こそ、私たち一人一人が互いの立場に立ち、思いやりの心を持って、支え合いながら、市民一丸となって、この難局を乗り越えていきましょう。

(人権政策課)





読みたい本がインターネットで予約できます

図書館にある本、スマホやパソコンから、どっか行って予約するのって

これまで、インターネット・OPAC(図書館内の蔵書検索パソコン)での予約は、貸出中の資料しかできませんでしたが、5月からは貸出禁止資料を除いて全ての資料予約ができるようになりました。

南丹市立図書館の利用カードをお持ちの方は、南丹市立図書館のホームページの《パ

スワード登録》から利用カードの情報とパスワードを登録することでご利用いただけます。登録後は《ログイン》からご利用いただけます。

図書館の利用カードをお持ちでない方は、最寄りの南丹市立図書館で利用カード発行の手続きが必要です。詳細は、気軽に職員にお尋ねください。

新刊紹介

『つめかみおばけ』

作…よしむら あきこ  
発行…教育画劇



ゆうちゃんは、つめを噛むクセがあります。それを見ていたおばけの子は、いろんな人にのりうつってつめを噛んでいき…。つめの大切な役割が分かる絵本です。

『命のうた』

文…竹内 早希子  
絵…石井 勉  
発行…童心社



戦争で親を失い、家族をなくした子どもたちのことを「戦争孤児」といいます。助けてくれる人がおらず、路上や駅で暮らした孤児たちの姿が描かれています。

暮らしした

ホッと

—第69回—  
注意喚起情報  
災害に便乗した  
悪質商法にご注意を!

大雨・台風・災害に便乗した悪質商法に注意しましょう!

消費者庁  
啓発資料より

①保険金の申請 来訪した業者に「火災保険がおけるから無料で直せる。保険金の申請を代理する。」と言われたが、信じてよいのか。

②住宅の修理 災害で壊れた住宅の修理をしないかと、点検に来た業者に勧誘されて契約したが、高額なのでクーリング・オフしたい。どうすればよいのか。



消費者庁  
イラスト集より

ひんがし助言

保険金が支払われるかどうか  
保険会社に尋ねましょう!

●まずは、ご加入の保険会社または代理店に相談しましょう。保険会社などに確認しなければ、保険金が実際にいくら支払われるのか、そもそも保険金が支払われるかどうかも分かりません。

●また、保険金請求手続をサポートするという手数料は損害保

険の補償対象とはなりません。  
訪問・電話販売を  
クーリング・オフするには・

●修理やリフォームの工事を契約した後でも、自宅を訪問されたり、電話で勧誘を受けたりして契約した場合、特定商取引法に基づき、不備のない正しい記載がある契約書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフすることができます。

●契約書面が交付されていなかったり、書面に不備がある場合には、改めて適正に書面が交付されない限り、いつでもクーリング・オフができます。詳しくは、ご相談ください。

●商品やサービス購入などでお困りごと、不審に思うことなどがありましたら、左記窓口にお気軽にご相談ください。

- 消費者ホットライン  
Tel 188(いやや!)
- 南丹市消費生活相談窓口  
Tel (0771) 68-0100  
月曜・火曜・金曜(祝日は休み)  
午前9時～午後4時
- 京丹波町消費生活相談窓口  
Tel (0771) 82-3803  
水曜・木曜(祝日は休み)  
午前9時30分～午後4時

(商工課)



まちの復旧のお手伝いをします  
—災害ボランティア—

地震、異常気象などの自然災害は、いつどこで発生するかわかりません。さまざまな技術が進歩した今でも災害を未然に防いだり、被害を完全に無くすことはできません。また、災害による被害は人命だけでなく、私たちの住まいや道路など、生活に欠かせないものを奪ってしまいます。それらの復旧にはたくさんの方の手が必要とされており、復旧ボランティアは不可欠な存在となっております。

南丹市でも社会福祉協議会が中心となり、有事の際は被災地へボランティアの派遣を行っています。

市内在住の山口浩史<sup>やまぐちひろし</sup>さんにお話を伺いました。山口さんは平成25年におきた福知山市での水

活動の様子



家屋に侵入した土砂を撤去します



土砂が撤去された家屋

災害ボランティア活動に参加しませんか？

コロナ禍で府外の幅広くの募集が困難な状況の中、市内のボランティアの力がより重要になってきます。

皆さんも災害ボランティア活動に参加してみませんか？「被災された方々を支援したい」と思われた方はぜひ災害ボランティアセンターに登録してください。

《問い合わせ先》

南丹市社会福祉協議会本所  
TEL：(0771)72-3220



▲取材に協力いただいた山口さん

害で初めてボランティア活動に参加されました。南丹市からは山口さん含め20人ほど参加され、家屋に入った土砂をバケツ

リレー式で撤去したそうです。山口さんはこれまで4回災害ボランティア活動に参加されており、自身の経験の中から、災害の悲惨さを語られました。ボランティア活動で快適に作業できることはなく、特に夏の暑さや足場の悪さに苦労されるそうです。しかし、地元の人からの「ありがとう」の言葉が、次も参加しようという励みになるそうです。

「今後も被災者に寄り添ったボランティア活動をしていきたい」と意気込みを語られました。これからもこの活動で被災者の心に寄り添い、災害により奪われてしまったまちの美しさを取り戻すための一助になること

# 堰水好日 えんすい 市長 コラム

京都府や京都府南丹保健所からのPCR検査結果など新型コロナウイルス関連情報に一喜一憂しながら日々の執務にあたっている。ほとんどのイベント・大型会議が延期や中止となり、休日の空いた時間に一冊の本を読むことができた。

藤林益三著『二法律家の生活と信仰』昭和53年出版。同氏は明治40年日吉町田原の生まれ。昭和45年最高裁判所判事、昭和51年最高裁判所長官就任、南丹市発足の平成19年99歳で亡くなられた。今年2月ご子息出席にて、南丹市初めての名誉市民表彰をお受けいただいた。

藤林さんの実家は生糸や木材関係の仕事であったが、父が亡くなり、3歳で園部村の叔父宅に母、姉と一緒に引き取られた。貧しい暮らしの中、郷里の篤志家樋口勇吉(園部町大西出身の実業家)の援助で、園部尋常高等小、京都三中、第三高等学校へと進み、東京帝国大学を卒業。樋口の寄付金で設立された財団法人船井郡郷学社の奨学金のお陰で進学でき

た感謝の念が本の随所に出てくる。

彼は敬虔なクリスチャンで、著書は生活に織り込まれた信仰を綴った日記をもとに編集されている。読み進んでいくうちに信仰に裏打ちされた気骨ある自由・平等・博愛の信念と合理的思考に魅了される。自分の信念に忠実に、気負わず、気どらない実に良き生き方がどの頁にもうかがえる。

70歳を迎えた彼は「不幸は幸福のために必要である」という言葉が非常に好きと述べている。幼少年期の苦労の上にある今の幸福を実感し、「夕べになりて更に明るし」と、その後の人生になお夢と希望を持ち続けた。

恥ずかしいことに、私は名誉市民の人選時まで藤林益三氏のことには知らなかった。名誉市民制度は故郷が生んだ功績者の顕彰を通じ、市民に誇りと希望・勇気をもたらすものである。特に次代を担う子供たちにはしっかりと伝えていくのが大人の使命であると思う。

南丹市長

西村 良平



▶庭の千成瓢箪の花

## 編集後記

梅雨も明け、本格的に夏を感じる時期となりましたが、コロナの影響で夏祭りや海水浴といった言葉が聞こえてこなくなり、今年の夏はどこか寂しいように感じてしまいます。皆さんは今年の夏はいかがお過ごしでしょうか。

寂しいように感じても、夏の暑さは変わりません。熱中症には十分気を付け、自分なりに夏を満喫しましょう。

(M)



市の花 さくら 市の木 ふな 市の鳥 オオドリ  
森・里・街・ひとがきらめくふるさと **南丹市**  
なんたんし



●総人口：31,234人(-38)  
(男：15,164人・女：16,070人)  
(-18) (-20)  
●世帯数：14,272世帯(-11)  
(令和2年8月1日現在)  
( )内は前月比

写真掲載の応募をお待ちしています。(応募数によっては順番待ちになることがあります)詳しくは秘書広報課まで

広報 **なんたん**

編集・発行：南丹市役所 市長公室秘書広報課  
〒622-8651 京都府南丹市園部町小桜町47

TEL:0771-68-0065 FAX:0771-63-0653  
URL:https://www.city.nantan.kyoto.jp/www/  
e-mail:hisyo@city.nantan.lg.jp



本紙は環境への配慮から、FSC®森林認証紙、ベンタブルインク(植物油)を採用しています。